

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №9

Утверждена Советом школы
Протокол №1 от 30.08.2022г.

Приложение №3
к приказу от 02.09.2022 №104/1

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022

**Программа внеурочной деятельности
«Танец.Зумба»
Возраст: с 7 лет
Срок реализации программы:1 год**

**Автор- составитель:
Петуенкова Екатерина Борисовна
1 квалификационная категория**

**С.п. Мулино
2022г.**

1. Пояснительная записка

Программа предназначена для реализации ФГОС НОО и ФГОС ООО обучающихся, для воспитательной работы с детьми, имеющими нарушение речи. Она содержит необходимый материал для организации работы хореографического кружка.

Научно – методическими основами разработки программы являются:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012, №273.

- «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648–20 с 1 января 2021 года «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений, ориентировано на развитие физических данных, на формирование необходимых технических навыков, знакомит с достижениями мировой и российской культуры.

Хореографическое искусство в целом учит детей выразительности движений и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно -сосудистую систему.

Занятия танцем, требующие от обучающихся напряженных усилий и собранности, повышают их трудолюбие, закаливают их волю, характер, способствуют всестороннему развитию личности.

В процессе танцевальных занятий обучающиеся знакомятся с танцевальным искусством, разучивают и исполняют танцы, передают характер и структуру ритмичности танца. При проведении всех этих форм танцевальной работы учитываются возрастные и индивидуальные возможности обучающихся.

Общение с танцами, музыкой ускоряет разностороннее психофизическое развитие детского организма, улучшает осанку, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, повышает жизненный тонус. Движения становятся свободными, ритмичными, красивыми.

1.1. Цель и задачи программы:

Цель программы: вовлекать детей в общественно-полезную деятельность, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей обучающихся, на основе приобретенных комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью танцевального искусства.

-Формировать танцевальную культуру обучающихся;

-Развивать танцевальные способности обучающихся;

-Развивать эмоциональную сферу обучающихся, воспитывать их танцевальный вкус, знакомить с танцами народов мира.

Задачи программы:

1. Ознакомление с историческим развитием танца;

2. Изучение танцевальной культуры от истоков происхождения бытового танца;

3. Ознакомление с наиболее типичными формами исторического танца, его элементами и манерой исполнения;

4. Овладение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев;

5. Развивать моторико-двигательную и логическую память;

6. Формировать художественно-эстетический вкус, культуру эмпатического общения;

-Развивать у детей чувство ритма, музыки.

- Выбатывать умение начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой, научить слушать, воспринимать и чувствовать танец, музыку.
- Уметь ориентироваться в пространстве и синхронно двигаться вместе с другими детьми.
- Разучивать элементы народного, эстрадного танца, выполнять упражнения, отрабатывать характерные движения танца.
- Прививать детям устойчивый интерес к танцевальным занятиям.

7. Развивать чувство ансамбля (чувство партнерства), двигательно-танцевальные способности, артистизм;

8. Приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичного выступления;

9. Обучать детей танцевальному искусству, основываясь на программных движениях.

Помимо образовательных задач, которые определяются для каждого года обучения, программа решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения:

- формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения;
- стимулировать интерес к творческим видам деятельности;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Новизна программы «Танец. Зумба» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения.

1.2.Актуальность.Актуальность данной программы определяется тем, что используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций.

Педагогическая целесообразность - программа реализуется с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления. Данная программа предполагает развитие и воспитание не только одарённых детей, но и всех желающих, так как главный педагогический принцип: воспитание и развитие личности в коллективе.

1.3.Предполагаемые результаты реализации программы.

В результате освоения программы формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС:

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса являются:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У учащихся формируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса.

Формирование личностных УУД.

Учебный курс «Танец.Зумба» прежде всего, способствует личностному развитию ученика, поскольку обеспечивает понимание искусство хореографии как средство общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка «вечные темы» искусства: добро и зло, любовь и ненависть, жизнь и смерть, материнство, защита отечества и другие, запечатленные в художественных образах. На основе освоения обучающимися танцевального искусства в сфере личностных действий будут сформированы эстетические и ценностно-смысловые ориентации учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении.

Виды заданий:

- высказывание своего отношения к музыкальному сопровождению танца с аргументацией;
- анализ характеров героев танца на основе личностного восприятия.

Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Виды заданий:

- 1) выполнять действия в качестве слушателя;
- 2) выполнять действия в качестве правильного исполнения движений;

- 3) выполнять действия в качестве помощника постановщика;
- 4) ставить новые учебные задачи вместе с педагогом.

Формирование познавательных УУД.

В области развития обще познавательных действий изучение хореографического творчества будет способствовать формированию замещения и моделирования.

Виды заданий:

- 1) поиск и выделение необходимой информации;
- 2) формулировать учебную задачу;
- 3) ориентация в способах решения задачи.

Формирование коммуникативных УУД.

Виды заданий:

- 1) подготовка танцевальной импровизации в паре, в ансамбле;
- 2) инсценирование на заданную тему;
- 3) умение работать в паре, в ансамбле;
- 4) умение взаимодействовать при достижении единого результата.

Место курса: Возраст учащихся: с 7 лет. Сроки реализации: данная программа ориентирована на детей младшего школьного возраста. В том числе для обучающихся с ОВЗ. Количество часов в неделю – 2 часа. В год – 68 часов. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут в соответствии с внутренним режимом работы школы и требованиям СанПиН. Программа рассчитана на 1 год.

1.4.Формы организации занятий.

Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности.

- индивидуальная (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного танцевального приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к концертам и другим мероприятиям).

Принципы реализации программы:

- принцип вариативности – создание условий для самостоятельного выбора обучающимися форм деятельности;
- лично-ориентированный подход предоставление возможностей к каждому ребёнку для самореализации, самораскрытия;
- принцип мотивации деятельности обучающихся – предусматривает добровольность включения ребёнка в ту или иную деятельность;
- принцип педагогического руководства – организация совместной деятельности педагогов и обучающихся на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

Осуществлять **принцип индивидуального и дифференцированного подхода и обучения учащихся** с разными образовательными возможностями.

Организация процесса:

(возраст детей, сроки реализации программы, режим занятий, наполняемость группы).

Занятия проводятся один раз в неделю с сентября по май.

Форма проведения.

Формы и методы обучения.

В процессе занятий используются различные формы занятий:

Традиционные, практические занятия: праздники, конкурсы, беседы.

А также различные методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Словесный (устное изложение, показ танцевальных элементов)
- Наглядный (показ видео - материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом)

- Практический (разучивание элементов танца)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-наглядный, дети воспринимают и усваивают наглядно

- Репродуктивный, учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- Индивидуальный, индивидуальное выполнение танцевальных элементов.

- Фронтальный, одновременная работа со всеми учащимися.

1.5. Ожидаемые результаты:

В результате обучения по данной программе учащиеся:

- Научатся выразительности движений и ловкости

- Запомнят основные понятия (позиции рук, ног)

- Развивают внимание, память, чувство ритма, танцевальный вкус, танцевальные способности учащихся, развивают мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

- Повышают трудолюбие, закаливание воли и характера.

- Улучшают осанку, повышают жизненный тонус.

Форма контроля: наблюдение, выступление обучающихся на общешкольных праздниках, смотрах, конкурсах и т.д

Условия реализации программы:

Для успешной реализации рабочей программы в соответствии требования ФГОС, необходимо выполнение ряда условий:

Планирование деятельности танцевальных занятий, включая универсальные учебные действия нового стандарта. Наличие рабочей программы по кружковой работе, календарно-тематическое планирование по разделам рабочей программы.

Планируемые результаты:

Формирование универсальных учебных действий:

1. Регулятивные УУД:

- формировать умение планировать свои действия.

- контролировать этапы своей работы, оценивать процесс и результат выполнения задания, танцевальные движения.

2. Познавательные УУД:

- наблюдать и делать выводы.

3. Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь своих товарищей, умение работать сообща, вести диалог.

4. Личностные УУД:

- формировать навыки самооценки.

2.Содержание программы внеурочной деятельности «Танец Зумба.»

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	4	4	-
2	Танцевальная аэробика	18	5	13
3	Русский народный танец	12	4	8
4	Современный танец. Восточный танец	18	4	14
5	Зумба-фитнес	12	2	10
6	Итоговые досуговые мероприятия	4	1	3
Итого:		68	20	48

1. Теоретические сведения. Техники безопасности (4ч.)

Теоретические знания: цели , задачи курса ;реакция организма на различные физические нагрузки , техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть :

-общая физическая подготовка
-специальная подготовка: разучивание танцевальных движений на гибкость, плавность , координацию ; работа над исправлением осанки, походки; умение выполнять движения под музыку.

2. Танцевальная аэробика (18ч.)

Практическая часть :

-общая физическая подготовка
-специальная подготовка: разучивание русских народных танцевальных движений, работа в паре, индивидуальная работа с каждым.

3. Русский народный танец (12 ч.)

Практическая часть:

-общая физическая подготовка
-специальная подготовка: разучивание восточных движений, работа над правильностью выполняемых движений, закрепление и отработка элементов танца, соединение движений в танец.

4.Современный танец. Восточный танец (18 ч.)

-общая физическая подготовка

-специальная подготовка: разучивание новых современных движений, работа в паре , отработка танцевальных элементов, разучивание танца.

Работа с родителями : Беседы с родителями о значении танцевального искусства , о влиянии его на организм ребёнка.

5. Зумба-фитнес(12 ч.).

Разучивание базовых движений.

- ✓ Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- ✓ Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- ✓ Шаги с хлопками в ладоши.
- ✓ Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- ✓ Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- ✓ Прыжки вперёд- назад и в бок
- ✓ Шаги вперёд-назад
- ✓ Шаг с выпадами и движениями рук
- ✓ Приставные шаги с хлопками

- ✓ Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.

6. Итоговые занятия и досуговые мероприятия.

Отчётный концерт (4 ч.)

Прыжки. Танцевальные элементы. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Игры разного характера. Урок – концерт или конкурсно-игровые программы.

Подготовка пригласительных билетов. Отработка ритуала встречи гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка видео - и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

- ✓ Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- ✓ Базовые шаги и фигуры сальса, казино
- ✓ Цепочки танцевальных движений и постановка танца

2.2. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата план	Дата факт	Тематическое содержание	Часы	Вид деятельности воспитанников	Домашнее задание
1 четверть – 16 ч.						
Теоретические сведения. Техники безопасности (4 ч.)						
1	06.09		Введение. Теоретические сведения. Цели, задачи курса. Танец ко Дню учителя. Основные элементы танца Зумба - фитнес «Широкие и мелкие шаги».	2	Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности. Умение отличать спортивные залы от концертных площадок.	Отрабатывать элементы танца
2	13.09		Правила техники безопасности. Разминка. Основной шаг, рисунок танца. Зумба - фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом»	2	Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	Отрабатывать элементы танца
Танцевальная аэробика (20 ч.)						
3	20.09		Разучивание танцевальных движений. Движения под музыку, работа парами Зумба - фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом».	2	Развивать координацию, память и внимание; умения “читать” движения; увеличить степень подвижности суставов и укрепить мышечный аппарат.	Отрабатывать элементы танца
4	27.09		Разминка. Разучивание танцевальных движений на гибкость, плавность. Работа парами, рисунок танца Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками».	2	Снижение мышечного напряжения, перераспределение мышечного напряжения, воспитание пластичности движений. учатся Упражнения для развития чувства темпа и ритма; упражнения, регулирующие мышечный тонус. Партерные упражнения	Отрабатывать элементы танца

					(растяжка на ковриках)	
5	04.10		Знакомство с музыкальным ритмом. Выполнение упражнений под музыку. Танец, работа с музыкой Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками».	2	Учить координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучить основные позиции и положения рук и ног в танце.	Отрабатывать элементы танца
6	11.10		Ритм и темп. Разучивание упражнений на дыхание. Танец , расстановка парами Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками».	2	Ознакомление с основными положениями рук Ознакомление с основными положениями ног . Комплекс упражнений для ног.	Отрабатывать элементы танца
7	18.10		Разучивание комплекса упражнений для рук. Зумба - фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево»	2	Работать над развитием ловкости, внимания, координации движений в пространстве, выносливости Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов:	Отрабатывать элементы танца
8	25.10		Оздоровительный бег, прыжки. Основные элементы танца Зумба - фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево»	2	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; ■ ч соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Отрабатывать элементы танца
2 четверть – 16 ч.						
9	01.11		Танцевальные движения для рук и ног. Движения парами Зумба - фитнес «Шаги с разворотами и наклонами»	2	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Работать над	Отрабатывать элементы танца

					развитием ловкости, внимании, координации движений.	
10	08.11		Разучивание новых танцевальных движений. Работа с музыкой Зумба - фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»	2	Выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	Отрабатывать элементы танца
11	15.11		Дорожка шагов. Танец, повторение элементов танца Зумба - фитнес «Наклоны с шагами и махами рук»	2	Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений в пространстве, выносливости	Отрабатывать элементы танца
12	22.11		Закрепление комплекса упражнений. Рисунок танца Зумба - фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»	2	Развивать первоначальные танцевальные навыки, умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Развивать первоначальные танцевальные навыки. Выбатывать правильную координацию рук и ног в любых движениях.	Отрабатывать элементы танца
Русский народный танец (22 ч.)						
13	29.11		Виды танцев. Русский народный танец.	2	Уметь определять структуру музыкального произведения; Упражнения для развития чувства темпа и ритма; упражнения, регулирующие мышечный тонус. Партерные упражнения (растяжка на ковриках)	Отрабатывать элементы танца
14	06.12		Комплекс упражнений для сохранения осанки.	2	Снижение мышечного напряжения,	Отрабатывать элементы танца

					перераспределение мышечного напряжения, воспитание пластичности движений	
15	13.12		Упражнения для ног. Красивая походка.	2	Упражнения, развивающие выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.	Отрабатывать элементы танца
16	20.12		Разучивание современных танцевальных движений.	2	Развивать танцевальные навыки. Выработать правильную координацию рук и ног в любых движениях. Развивать торможение, сохраняя при этом правильное положение тела	Отрабатывать элементы танца
3 четверть – 18 ч.						
17	27.12		Разучивание современных танцевальных движений.	2	Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный, свободная пластика.	Отрабатывать элементы танца
18	10.01		Повторение и закрепление движений под музыку.	2	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Работать над развитием ловкости, внимания, координации движений.	Отрабатывать элементы танца
19	17.01		Закрепление движений под музыку.	2	Развивать танцевальные навыки, умение менять движение в зависимости от	Отрабатывать элементы танца

					смены музыкальных частей, фраз.	
20	24.01		Выступление на празднике.	2	Развивать внимание, воображение, ассоциативную память, чувство правды и навыки актёрского мастерства. Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки.	Отрабатывать элементы танца
21	31.01		Комплекс упражнений для укрепления мышц шеи, рук.	2	Владение техникой джазового танца позволяет глубже выразить эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.	Отрабатывать элементы танца
22	07.02		Комплекс упражнений для укрепления спины.	2	Ознакомление с основными положениями ног . Комплекс упражнений для ног. Ознакомление с основными положениями рук : руки на поясе “большой палец обращен назад”; подбоченившись “ кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс”.	Отрабатывать элементы танца
23	14.02		Закрепление комплекса упражнений.	2	Учить координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучить основные позиции и положения рук и ног в танце.	Отрабатывать элементы танца
Современный танец. Восточный танец (18 ч.)						
24	07.03		Современный и восточный танец.	2	Виды современного сценического танца: классический, народно-сценический, историко-бытовой, эстрадный,	Отрабатывать элементы танца

					свободная пластика. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания. Уметь определять структуру музыкального произведения;	
25	14.03		Разучивание комплекса упражнений сидя и лёжа. Основные элементы танца Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса касино»	2	Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки. Упражнени я на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально- тренировочными.	Отрабатывать элементы танца
4 четверть – 18 ч.						
26	21.03		Отработка новых танцевальных движений. Работа парами с музыкой Зумба - фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса касино»	2	Знать и уметь исполнять движения современного танца.	Отрабатывать элементы танца
27	24.03		Разучивание силовых упражнений. Рисунок танца «Кадриль» запомнить. Зумба - фитнес «Цепочка танцевальных движений»	2	Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; ■ ч соотносить темп движений с темпом музыкального про- изведения; выполнять игровые и плясовые движения.	Отрабатывать элементы танца
28	04.04		Повторение комплекса «Танец дружбы» работа парами Зумба - фитнес «Цепочка танцевальных движений» упражнений.	2	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений.	Отрабатывать элементы танца
29	11.04		Разучивание упражнений на растяжку. Зумба - фитнес «Постановка танца»	2	Разучить движения танца; Научить исполнять танец	Отрабатывать элементы танца

30	18.04		Разучивание современного танца. Зумба - фитнес «Постановка танца»	2	Разучивание движений к танцу, постановка танцевальных номеров. Разучить движения к танцу. Знать и уметь исполнять танцевальные номера	Отрабатывать элементы танца
31	25.04		Закрепление изученных движений. Зумба - фитнес «Постановка танца»	2	Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений.	
32	16.05		Отработка танцевальных движений. Зумба - фитнес «Постановка танца»	2	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	Отрабатывать элементы танца
Итоговые занятия и досуговые мероприятия (4 ч.)						
33	23.05		Подготовка к выступлению. «Вальс» закрепить элементы танца Зумба - фитнес «Постановка танца»	2	Знакомство с танцевальными площадками станции	Отрабатывать элементы танца
34	30.05		Отчетный концерт	2	Знать и уметь исполнять танец	Отрабатывать элементы танца
			Итого	68		

3. Материально-техническое оснащение:

Результат реализации программы «Зумба.Танец» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся воспитанников.

- о зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками;
- о музыкальный центр - 1 штука;
- о ноутбук- 1 штука;
- о акустические колонки- 2 штуки;

4. Учебно – методическое сопровождение:

1. Богаткова Л. Н. «И мы танцуем». Для начальных классов. М. Изд. Детская литература 2018 г.

2. Организация двигательной активности детей. М. 2019 г.

3. Журнал «Школа здоровья» №1 2018 г.

4. «Хоровод друзей». Репертуар худ. Самодеятельности. М. «Искусство 2019г.»

Список используемой литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. - СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.- 112 с.
3. Иванова Т.А. Йога для детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192 с.
4. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2006.
5. Нечитайлова А.А. Фитнес для дошкольников. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.- 160 с.
6. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
7. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду Программа и конспек-ты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012, - 104 с.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2013. – 144 с.
9. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М. Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
10. Сулим Е. В Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014 г.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-данс». Учебное пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.

Упражнения для обучения.

Ребенок должен понять, что движение корпуса необходимо как направляющая сила для движения всего остального. Именно корпус задает направление движения остальных частей тела. Именно благодаря корпусу мы создаем натяжение перед началом движения так, как мы это делаем, натягивая тетиву лука, чтобы направить стрелу в нужную сторону.

Голова

Наклоны головой из стороны в сторону.

На счет «И» корпус начинает движение в правую сторону, голова при этом немного отстает, создавая небольшое натяжение. На счет «РАЗ» голова наклоняется в ту же сторону, куда началось движение корпуса. При этом на счет «И» создается впечатление, что, отставая от корпуса, голова движется в обратную сторону, осуществляя замах, о котором мы говорили на первом этапе обучения.

Аналогично выполняем движение головы в обратную сторону: на счет «И» движение корпуса (голова отстает). На счет «РАЗ» движение головы.

Вращение головы справа налево и слева направо.

Движение выполняется аналогично предыдущему движению. Отличие состоит в том, что если в первом случае голова двигалась в сторону, то корпус при этом должен был двигаться туда же. При выполнении данного упражнения голова выполняет вращательные движения. Поэтому и корпус должен двигаться только вокруг своей вертикальной оси.

На счет «И» корпус скручивается в правую сторону, голова при этом отстает. На счет «РАЗ» голова, догоняя корпус, заканчивает поворот.

Смещение головы справа налево и слева направо.

Это движение головы выполняется за счет мышц шеи. Голова смещается вправо без ее наклона (видимое движение подбородка). После смещения выполняется ее наклон в ту же сторону.

На данном этапе обучения это смещение так же должно выполняться от корпуса. При этом желательно разъяснить и показать ребенку отличие от предыдущих упражнений.

В первом случае голова движется по радиусу. Корпус также начинает движение по диагонали: снизу вверх, слева направо.

Во втором случае голова выполняет вращательные движения. Корпус при этом также движется только вокруг своей вертикальной оси.

И, наконец, в последнем элементе голова вначале смещается строго горизонтально. Корпус также должен начинать двигаться горизонтально полу.

Объяснение этого позволит понять ребенку важность такой части тела, как корпус. Куда корпус, туда и голова. Куда корпус, туда и все остальное.

Плечи.

Движения плечами вверх-вниз.

Движение начинается с движения корпуса, точнее его стороны, вверх, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны вверх плечо остается внизу. При перемещении плеча вниз движение также начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось вверх, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

Итак. На счет «И» сторона корпуса смещается вверх, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона

корпуса смещается вниз, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Движения плечами вперед-назад.

Движение начинается с движения стороны корпуса вперед, это движение через растяжение передается плечу. Растяжение создается благодаря тому, что при движении стороны плечо остается сзади. При перемещении плеча назад движение так же начинается с перемещения стороны в том же направлении. Затем, через натяжение, полученное благодаря тому, что плечо осталось впереди, импульс на движение передается ему.

Упражнение выполняется как левым, так и правым плечом.

На счет «И» сторона корпуса смещается вперед, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение. На счет «И» сторона корпуса смещается назад, плечо при этом отстает. На счет «РАЗ» плечо, догоняя корпус, заканчивает перемещение.

Гибкость

Повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости.

Осуществляется с помощью всевозможных сгибаний и разгибаний, отведений и приведений, поворотов вправо и влево (внутри и наружу), круговых движений, «скручиваний» и «смещений» отдельных частей тела; чередования и сочетания этих движений в различных комбинациях.

В работу включаются:

- движения головы в сложном затылочном суставе;
- движения туловища (позвоночного столба) в шейном, грудном и поясничном отделах;
- движения верхних конечностей: между плечевым поясом и туловищем (движения лопаток), в плечевом суставе, в локтевом суставе, движения кисти в лучезапястном суставе, движения большого и четырех остальных пальцев в пястно-фаланговых суставах;
- движения нижних конечностей: в бедренном суставе, в коленном суставе, стопы в голеностопном суставе, пальцев в плюснефаланговых суставах.

Упражнения для развития пассивной гибкости

- Упражнения с использованием собственной силы — например, притягивание туловища к ногам.
- Упражнения с использованием собственного веса — например, «вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками).
- Упражнения, выполняемые с помощью различных отягощений (штанга, гантели) — например, разведение прямых рук с гантелями в стороны, лежа спиной на скамейке.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, — например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.
- Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, — например, повороты корпуса в стороны из положения сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног.
- Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, — например, фиксированные наклоны или шпагаты.
- Упражнения, выполняемые с активной помощью партнера, в которых партнер может выступать в любой из вышеобозначенных функций, — давящей, тянущей, изолирующей или фиксирующей силы, дополнительной внешней опоры и т.д.

Упражнения для развития активной гибкости

- Различного рода маховые, маятниковые движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения — например, маховые движения ног.

- Пружинящие движения отдельными частями тела с постепенным увеличением амплитуды движений — например, пружинистые движения корпусом вверх-вниз в положении выпада.
- Рывковые движения — например, резкое разведение рук в стороны в горизонтальной плоскости.
- Растяжение мышц за счет медленного напряжения мышц-антагонистов — например, медленное разведение рук в стороны до предела.
- Упражнения с использованием простейшего реквизита: скакалок, резиновых жгутов, гимнастических палок.
- Простейшие упражнения на изолированную работу отдельных частей тела.

Развитие умения чувствовать различные части своего тела.

Разминка (в кругу)

Я открыла свою сумочку и, знаете, кого я там обнаружила? Ни за что не догадаетесь! Солнечного зайчика. Кому отдать солнечного зайчика? (*Отдает.*) Я передала тебе зайчика с хорошим настроением, и у тебя теперь тоже хорошее настроение.

«Солнечный зайчик»

Передается солнечный зайчик любому играющему с передачей настроения - радостного, грустного. Причем нужно стараться пропускать солнечного зайчика через разные участки тела и принимать зайчика любой частью тела. Важно внимательно следить за партнером, за ходом игры и понять, что именно тебе его посылают. Например, принять зайчик головой, пропустить через тело, шею, руки, туловище, и послать партнеру ногой. Тот принимает его коленом, пропускает через ногу и отсылает «зайчика» бедром. По мере усвоения упражнения его можно усложнить: солнечный зайчик стал черного цвета, и пропускать через себя с соответствующим настроением.

Упражнения на воспитание уважения друг к другу, чувства зависимости друг от друга.

Игра «Солдатики» (или «Эстафета»). Если бы мы были военными солдатами, то как бы вставали со своих мест, если бы вошел очень строгий генерал? Как бы мы его приветствовали?

«Солдатики» ("Эстафета")

Исполнители должны вставать друг за другом: как только садится один - встает другой, затем следующий. Это коллективное упражнение, в котором каждый должен выполнить всего одну обязанность - вовремя встать на своем месте. Причем для исполнителя трудность заключается в том, чтобы верно определить момент, когда самому нужно встать и сесть, а для всего коллектива - не вмешиваться в работу каждого, учиться терпеливо ждать своего момента, не торопить, не подталкивать. Упражнение воспитывает уважение друг к другу, а это очень важно, особенно для учащихся начальных классов. Важно выполнить "эстафету" тихо, не стуча стульями, без криков и быстро. Успешного выполнения задания можно добиться только к середине второго полугодия, когда ребенок научится определять момент своего вступления в "общее" дело, появилось чувство зависимости друг от друга, внимание.

Словарь танцевальных движений

«Бег парами по кругу» - сохранять парно сидит, держать круг, интервалы. Движение исполнять точно под музыку.

«Бег по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голова поднята). Исполнять точно под музыку. Шаг на 1/8 такта.

«Бегунец» - элемент танца, разучивается на счёт «раз и, два и». И.п.: ноги в основной позиции – пятки вместе, носки врозь. Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой

прыжок вперёд правой ногой (счёт «раз»), левой ногой (счёт «и»), правой ногой (счёт «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т.д.).

«Белорусский шаг полька». Музыкальный размер 2/4. Начинается с затакта, подскок и три шага или три притопа. Исполняется на 1-й такт музыки.

«Боковой галоп». С правой/левой/ ноги шаг в сторону, левая/правая/ догоняет её и подбивает, движение исполняется легко, задорно. Два галопа на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.

«Врассыпную маршем». Держать ориентир, не сталкиваться. Ходить под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Врассыпную шагом». Держать ориентир, ходить не сталкиваться, точно под музыку, точно под музыку.

«Выбрасывание ног». Исполняется перескоком с одной ноги на другую поочерёдно. Выносятся нога вперёд на 45 градусов, колени прямые, носок предельно натянут, исполняется в быстром темпе на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Выставление ноги вперёд на носок». Движение исполняется с правой и левой ноги. Нога выставляется, носок предельно вытянут, пятка повернута вперёд. Колено прямое, голова повернута к выставленной ноге. Характер музыки умеренный.

«Выставление ноги вперёд на пятку». Движение исполняется с правой и левой ноги поочерёдно. При исполнении придерживаться точно направления вперёд. Нога выставляется на пятку, сильно согнута в подъёме так, чтобы носок смотрел вверх и немного в сторону, корпус прямой, голова приподнята. Характер музыки спокойный. При музыкальном размере 2/4 на «раз» каждого такта нога выносится вперёд, на «два» - нога подтягивается в исходное положение.

«Галоп вперёд» - выпад на правую/левую/ ногу вперёд, левая нога /правая/ подтягивается и с небольшим подскоком продвигается вперёд. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Размер 2/4. Характер энергичный.

«Гармошка». Пятки вместе, носки врозь, носки вместе, пятки врозь с продвижением в правую и левую стороны.

«Дробный шаг». Выполняется ритмично на всей ступне, на каждую $\frac{1}{8}$ такта. Ступни параллельно, колени согнуты слегка. Движение может выполняться на месте и в разных направлениях.

«Ковырялочка вперёд». Один из видов «ковырялочки». Музыкальный размер 2/4. На 1-ый такт правая (левая) нога выносится вперёд на носок, на счёт «раз», «два» поставить ногу на каблук, на счёт «раз» - 2-ой такт. Поставить ногу в исходное положение, на счёт «два» - пауза и движение можно выполнять с другой ноги и тремя притопами. Характер зависит от музыки.

«Кружиться парами» - танцующие, взявшись за руки, смотрят на друг, друга. При исполнении движений должны образовывать круг. Шаг $\frac{1}{4}$ такта.

«Кружиться по одному». Делать маленький кружок вокруг себя, сохранять осанку, слушать музыку. Кружение в одну сторону должно занимать не более 4 такта музыкального сопровождения.

«Марш парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы. Ходить точно под музыку.

«Марш по кругу» - держать круг, интервалы, осанку /поднять/. Чётко ходить под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш с высоким подниманием ног». Марш с высоким подниманием колена, носок оттянут вниз, корпус прямой. Характер чёткий, энергичный. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта.

«Марш» - чёткий шаг под музыку. Шаг на $\frac{1}{4}$ такта. Согласовывать движения рук и ног, держать осанку.

«Мелкий бег по кругу» - держать ориентир, не сталкиваясь друг с другом. Исполнять точно под музыку.

«Мелкий бег» - движение исполняется на $\frac{1}{8}$ такта, легко на носочках, шаг мелкий.

«Переменный шаг». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется на 1-ый такт музыки, два шага с правой ноги, два шага с левой ноги и т.д.

«Полуприседание с вынесением ноги на пятку». На «раз» присесть, на «два» поднять с полуприседанием и вынести правую/левую ногу на пятку в сторону.

«Поскоки». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Исполняется энергично, задорно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. На «раз» - шаг на правую ногу, на «два» - поскок на этой ноге, поднять колено левой ноги, носок оттянуть вниз. Движение исполняется с одной и другой ноги в разных направлениях.

«Приглашение». Мальчики: руки опущены вниз, корпус прямой – шаг в сторону по линии танца/ против хода часовой стрелки/ с левой ноги, правую ногу приставить к левой с небольшим наклоном головы. Девочки: держа руки на юбочке или отводя в сторону, кисти рук повернуты вниз. Шаг с правой ноги, левую ногу подтягивают и ставят сзади правой на носок, колено левой ноги согнуто и отведено влево. При этом исполняется небольшое приседание. Корпус прямой.

«Приставной шаг с пружинкой». На «раз» – шаг в сторону, на «два» - приставить ногу: носок к носку, пятка к пятке – и исполнить небольшую пружинку/приседание. Движение исполняется в одну и в другую стороны.

«Приставной шаг». Начинать разучивать движение по прямой линии. На «раз» - шаг в сторону, на «два» - приставить ногу, носок к носку, пятка к пятке. Корпус прямой, голова приподнята. Движения исполняется в одну и в другую стороны. Характер зависит от музыки.

«Притопы одной ногой» - размер $\frac{2}{4}$. Притоп на сильную долю каждого такта.

«Притопы поочерёдные» - музыкальный размер $\frac{2}{4}$ – 2 притопа в такт. Притоп исполняется на каждую четверть.

«Притопы топающие» - исполнять на каждую восьмую на полной стопе, высоко ногу не поднимать.

«Притопы». Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Притоп поочерёдно на каждую $\frac{1}{4}$ такта. Или 1-ый такт – два притопа, 2-ой такт – пауза.

«Пружинка» - лёгкое приседание в соответствии со спокойным характером музыки. Движение исполняется на сильную дол. Такта. Размер $\frac{2}{4}$.

«Прыжки» - легко подпрыгивать на двух ногах в соответствии с характером музыки. Сохранять осанку. Ритмично исполнять прыжки на двух ногах. На каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Скользящие хлопки». Руки вытянуты вперёд, чуть согнуты в локтях, скользким движением хлопать сверху вниз по ладошкам на каждую $\frac{1}{4}$ такта.

«Танцевальный шаг». Движения исполняются во всех направлениях. Шаг с носка. Исполняется на каждую четверть музыкального размера $\frac{2}{4}$. На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - шаг с левой ноги и т. д.»

«Тройные притопы». Занимают 2 такта. На «раз» 1-ого такта – притопы правой ногой, на «два» - притоп левой ногой. На «раз» 1-ого такта - притоп правой ногой. На «два» - пауза. Тройные притопы могут выполнять на 1-й такт /восьмыми/ и $\frac{1}{8}$ такта.

«Тройные хлопки» занимают 2 такта. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. На «раз» первого такта – хлопок, на «два» - хлопок, на «раз» второго такта – хлопок, на «два» - пауза.

«Упражнение для рук» - уметь поднимать руки вверх, вправо, влево, вниз, сторону с предметами и без предметов.

«Упражнение с платочками» - Движения во всех направлениях плавные, лёгкие.

«Упражнение с погремушками, игрушками» - уметь правильно держать погремушку и выполнять движения в соответствии с ритмом и динамикой музыки.

«Упражнения с флажками» - Движения более чёткие. Уметь правильно держать флажок. Флажок поднять вверх, впереди себя рука согнута, локоть внизу.

«Фонарики» - кисти рук должны быть перед собой, локти опущены вниз, пальцы собраны, /как бы держа яблоко/, легко вращать кистями, без напряжения.

«Хлопки» - хлопки поочерёдные в соответствии с ритмической пульсацией, хлопок приходится на каждую четверть. Размер $\frac{2}{4}$ – 2 хлопка в такте поочерёдные на каждую $\frac{1}{2}$ такта. Или на один такт – пауза.

«Хлопок с притопом». Исполняется на сильную долю такта. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. На «раз» - исполнять хлопок и притоп одной ногой, на «два» - пауза и т.д.

«Ходьба парами по кругу» - сохранять парность, держать круг, интервалы, ходить точно под музыку. Шаг – $\frac{1}{4}$ такта.

«Ходьба по кругу» - держать круг, интервалы, осанку (голову поднять). Выполнять точно под музыку. Шаг $\frac{1}{4}$ такта.

«Шаг вальса (гимнастический)». И.п.: стойка на носках. Выполняется на счёт «Раз, два, три». Их «и» - маленький скользкий. На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой, затем правой ногой на носках /ноги прямые/.

«Шаг вальса» (танцевальный). И.п.: стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге стремительно.

«Шаг и прыжок с правой, затем с левой ноги». Нога высоко поднимается. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$. Движения исполняются энергично, весело, задорно, на $\frac{2}{4}$ такта.

«Шаг польки». Исполняется с затакта. На «раз» - прыжок на левой ноге, правую ногу выносим вперед, с этой ноги исполняем переменный шаг. Затем движение исполнить с другой ноги. Размер $\frac{2}{4}$. Движение на 1-й такт музыки.

«Шаг с припаданием». Ис.п.: ноги в основной стойке. Выполняется на счет: «и раз,и два». На «и» - правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» - сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено. Одновременно левую, согнуть в колене, ногу приподнять; на «и» - выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги / сзади правой/, правую отвести в сторону; на «два» - «и» - повторить движения.

«Шаг с притопом». На «раз» - шаг с правой ноги, на «два» - притоп левой ногой, не перенося на нее тяжесть тела, затем шаг с левой ноги, и притоп правой и т. д. Обратить внимание: с какой ноги притоп, с той ноги следующий шаг. Движение выполняется на 1 такт. Музыкальный размер 2/4.